

08. Februar 2010

Alles in Ordnung?

Es dürfte sich inzwischen herumgesprochen haben: Entrümpeln tut gut und befreit die Seele. Und zwar im ganz unesoterischen Sinne. Oder wie Carola Böhmig es formuliert: "Es gibt nichts Schöneres im Leben, als Platz zu haben." Die professionelle Aufräumerin weiß, dass das jeder so sieht – wenn er das Gefühl von Weite erst einmal in seinen eigenen vier Wänden erlebt hat. Doch der Weg dahin ist genau das, woran die meisten scheitern.

"Das ‚Ich müsste mal‘ kennt dabei jeder, das Gefühl beim Heimkommen, dass einen die ganzen Sachen, die man besitzt und die wirr um einen herumliegen, erdrücken, weil sie eine emotionale Last darstellen", erzählt die Bielefelder Textilkauffrau, die sich mit einem Ordnungsservice selbstständig gemacht hat. Allein, man

tut nichts. Sondern wartet auf den verregneten Sonntag, an dem man sich Zeit nehmen wird für den Stapel alter Zeitschriften, den Badezimmerschrank mit den abgelaufenen Medikamenten, die Schublade hinten rechts im Wohnzimmer, in der wer-weiß-was lagert. Dann wird aufgeräumt. Ausgemistet. Entmüllt. Geordnet. Weggeschmissen. Strukturiert. Nur – der Sonntag kommt nie.



| Foto: lucia reck

"Viele kriegen Lust aufs

Aufräumen, weil sie merken, wie befriedigend das ist."

Aufräumexpertin Carola Böhmig

"Warum das mit dem Aufräumen nie klappt, kann ganz verschiedene Gründe haben", sagt Carola Böhmig. Entweder, weil man nie gelernt hat, wie Ordnung funktioniert. Andere Menschen haben einfach keinen Blick dafür, sie nehmen Ballast und Unordnung nicht wahr, obwohl sie durchaus spüren, dass sie sich in einem chaotischen Schlafzimmer nicht mehr wohl fühlen. Wieder andere sind schlicht überfordert. "Die sehen zwar, dass etwas gemacht werden muss, und wollen auch. Aber bei 200 Dingen, die getan werden müssen, wissen sie nicht, wo sie anfangen und die Zeit dafür hernehmen sollen. Das führt zur Totalblockade", erklärt die

Aufräumexpertin. Das sind die Fälle, zu denen Carola Böhmig oft gerufen wird. Sie macht kaum mehr, als die "Problemfälle" an die Hand zu nehmen

und sie mit ein paar Entrümpelungsregeln auszustatten – dann läuft's. "Die meisten kriegen plötzlich Lust aufs Aufräumen, weil sie merken, wie befriedigend das ist."

Wie immer im Leben ist auch der Spaß an der Ordnung eine Frage der richtigen Dosis. Den Motivierten empfiehlt Böhmig zum Start den Flur. "Das ist ein Raum, durch den man ständig geht, man sieht ihn beim Verlassen der Wohnung als Letztes und beim Heimkommen als Erstes", begründet die Fachfrau diese Wahl. Wer ruhig und ordentlich begrüßt werde, wenn er sein Zuhause betritt, könne in Ruhe ankommen und die anderen Räume mit offenen Augen betrachten. Wo die Aktion Ordnung weitergeht, muss jeder selbst entscheiden. Carola Böhmig hat die Erfahrung gemacht, dass das Schlafzimmer oft sehr stiefmütterlich behandelt wird. "Dieser Raum ist der am wenigsten öffentliche, daher wird er gerade bei Besuch gern nach dem Prinzip ‚Tür auf – Kram rein – Tür zu‘ missbraucht."

Am Anfang eines jeden Aufräumens stehen leere Behältnisse – möglichst viele und möglichst große. "Stellen Sie Schuhkartons, Körbe oder Eimer in das Zimmer, in dem Sie zugange sind und fangen Sie damit an, die Oberflächen zu leeren", empfiehlt Böhmig. Fensterbänke, Ablageflächen auf Schränken und Kommoden und – ganz wichtig – der Fußboden. Alles, was hier lagert, wird gesammelt und seiner neuen Bestimmung zugeführt: in die Müllkiste, an einen festen, eigens für diese Dinge vorgesehenen Platz in dem Raum oder in die Ich-weiß-nicht-Kiste, die erstmal auf den Dachboden oder in den Keller



Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen: Mit flotten Sprüchen wie diesem ziehen sich die Unordentlichen

wandert und nach einem halben Jahr erneut inspiziert wird. Sachen, die in andere Räume gehören, kriegen ebenfalls ein eigenes Kistchen und werden in den richtigen Raum gebracht. "Stellen Sie die Dinge dort wirklich nur rein und widerstehen Sie der Versuchung, dort auch noch anzufangen mit Sortieren, das lenkt nur ab." | FOTO: FOTOLIA

Stattdessen solle man sich darauf konzentrieren, ein komplettes Möbelstück pro Aufräumrunde zu schaffen. Wer statt einer Schublade eine ganze Kommode entrümpelt, gewinnt Überblick. "Räumen Sie die Sachen, die sie weiter benutzen wollen, nach Zusammengehörigkeit und Gebräuchlichkeit ein, dann fällt es leichter, die neu geschaffene Ordnung auch zu halten", rät Carola Böhmig. Die meisten Menschen wissen instinktiv, dass Bettwäsche in die oberen Fächer des Schrankes kommt, während Unterwäsche, Schlüssel, die man häufig braucht, oder die immer wochenends genutzte Spielesammlung in Zonen gehören. Je schneller und unkomplizierter der Wegräumgriff, umso wahrscheinlicher ist, dass man es auch tut.

"Jedes Ding braucht seinen Platz". So lautet eine Maxime der Ordnungsprofis. Was keinen Platz hat, liegt rum. Und wenn etwas Neues keinen Platz mehr findet, ist die Zeit zum Ausmisten definitiv gekommen. "Viele Menschen leiden darunter, dass sie nicht loslassen können. Das macht das Entrümpeln natürlich schwierig", erzählt Böhmig. Dem begegnet die Expertin mit ganz unterschiedlichen Strategien. Die einen fordert sie zum Gedankenspiel auf: Man stelle sich vor, die Auswanderung nach Kanada stehe unmittelbar bevor, mit darf allerdings nur ein einziger Container. Der Zwang zur Beschränkung hilft.

Anderen macht Carola Böhmig klar, dass wir in einer Welt leben, in der im Bedarfsfall nahezu alles wieder beschafft werden kann. "Da gibt es alte Damen, die horten Unmengen von Wolle, weil sie vielleicht irgendwann einen Pullover draus stricken wollen. Oder Männer, die zig Varianten von Schrauben im Keller haben, die man sicher irgendwann mal brauchen könnte. Aber wenn man wirklich eine braucht, finden sie sie nicht."

In solchen Fällen arbeitet Böhmig sanft auf die Erkenntnis hin, dass zehn Vasen mindestens so gut sind wie 30. Wen der Gedanke schmerzt, die aussortierten Sachen wegzuschmeißen, der kann sie auch verschenken oder wohltätigen Organisationen spenden. "Wichtig ist, dass die Dinge, gegen die man sich entschieden hat, so schnell wie möglich aus dem Haus kommen", sagt Böhmig. Noch einmal in eine Müllkiste reingucken gibt's nicht. Was entschieden ist, ist entschieden.

Wenn die Ordnung erst einmal geschaffen ist, fällt den meisten das Halten des Status Quo gar nicht so schwer. Ein bisschen Selbstdisziplin gehört freilich dazu, sich bei der Shoppingtour immer wieder zu fragen: "Brauche ich das wirklich?"

Carola Böhmig macht allen Ordnungsaspiranten Mut: "Das kann man lernen, genau so wie eine Sprache oder die Ernährungsumstellung, wenn ich unbedingt abnehmen will."

Autor: Claudia Füssler